

Sopa de Fruta

Sirve: 50 o 100 Porciones

50 Porciones

100 Porciones

Ingredientes	Weight	Measure	Weight	Measure
Jugo de naranja 100%		1.5 gl		3 gl
Leche descremada		2 cuarto gl		1 gl
Yogur sin sabor, descremado		6 1/2 cuarto gl		13 cuarto gl
Jugo de limón		1 tza		1 pinta
Miel		2 tza		1 cuarto gl
Canela		2 cdtas		1 1/4 Cda
Nuez moscada		2 cdtas		1 1/4 Cda
Arándanos azules, u otra fruta congelada (descongelada), fresca o enlatada, en rodajas, sin semillas (manzanas, moras, fresas)		3 cuarto gl		1 1/2 gl

Preparación

1. Coloque todos los ingredientes en un procesador de alimentos y mezcle hasta que este cremoso y suave. Sirva 1 taza de sopa por persona.
2. Sírvala bien fría.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	228	
Grasa total	2.1 g	
Proteinas	8.8 g	
Carbohidrato	46.4 g	
Fibra dietetica	1.3 g	
Grasa saturada	1 g	
Sodio	99.7 mg	

Componentes de la Comida

Frutas	1/2 taza
Vegetales	1/2 taza
Carne / Alternativos de Carne	1/2 onza